

EN ESTE TALLER

Desarrollado en la modalidad virtual, se abordarán tres temas. El tiempo que deberás destinar a esta actividad lo determinarás tú, aunque posiblemente no emplearás en ello más de cinco horas.

El taller contará con una sección de información general, en la que encontrarás lo siguiente: video de bienvenida, ficha del tutor, objetivos y punto de partida.



LOS TEMAS QUE DESARROLLARÁS SON:

- **Reconociendo mi elección.** En este primer momento te acompañaremos para que hagas un recorrido y evalúes cómo fue tu experiencia en el momento en que elegiste tu carrera.
- **Crisis vocacional.** En este apartado verás las características específicas de un estado de crisis vocacional y te brindaremos algunas estrategias generales con las que puedes afrontar cada uno de los estados de crisis que puedes estar pasando.
- **Reelección vocacional.** Por último, te invitamos a hacer una proyección de tu futuro en cinco años por medio de un mapa de sueños, de manera tal que logres afianzar tu elección vocacional.

Cada tema contiene los siguientes elementos:

- **Contextualización del tema.** Te permitirá centrarte en el contexto que se genera cuando estás en una crisis vocacional, y te llevará a que te indagues o preguntes sobre la situación que estás viviendo.



- **Material de apoyo.** Te permitirá profundizarse un poco más en los temas que se han abordado y te brindará estrategias para que logres solucionar el problema por el que estás pasando.
- **Actividad formativa.** Lo que busca esta actividad es llevarte a que reflexiones sobre la situación que estás viviendo y a autorreconocer los sentimientos y emociones que te invaden.

ACLARACIONES

- **El taller es para estudiantes de pregrado de la Facultad de Ingeniería.** No tiene fecha de inicio o finalización, por lo que puedes ingresar cada vez que lo desees. No implica la entrega de actividades o tareas.
- **La modalidad para este taller será asincrónica y no será necesario el acompañamiento continuo de un tutor o facilitador.** Sin embargo, se ofrecerán rutas alternativas en caso de que necesites ser acompañado desde la Unidad de Bienestar de Ingeniería.

- **Recuerda que puedes acceder a la asesoría individual,** solicitándola previamente mediante el siguiente enlace:
<http://bit.ly/psicoorientacioningenieria>

Como también a:

- Asesorías psicopedagógicas. Enlace:
<https://bit.ly/EstudiarAloBien>



- Cursos de hábitos y técnicas de estudio, ansiedad y vida universitaria. Enlace:
<https://bbit.ly/curBienestar>

Evaluación

No se realizarán actividades evaluativas de ninguno de los contenidos. En algunos casos se abordarán actividades que inviten a la reflexión.